

X Y H Y

3-кү арын ● 1982 ч. ● сентябрь 15

Уран чүүлдүн кижилери

МЕЖЕГЕЙНИН ОГЛУ

СЕГИРЖИ АЛЫШ-КЫН деп ийи сериялыг чаа кинону тиргетирмекчи уругулушкан турган. Максим Монгушукунун ийи кол роль — Комога ойнаа. Февральда өг-бүленин херэ-жөн ээзи, сураглыг артист Кара Намзатовна мындаг телерадио келген: «Боюу база урууну Галя, оон оглу бичи Ала — үжүлү дүргөн челип келинчир. Бичан олар барык-ла шуптузу ол кинода бодушкунуна Ереван хоорайыны чогууда Апарат дагы-дегизде Арактига менгилергиз териге барып тиргетирмекчи. Бичан тиргетирмекчи Максим Монгушукунун оң үшкү кинога ойнаа бо. Боюунун хай талалыг чога-дыкчы таланттыг-биле ол дээр, чүгө бичиш чуртта өвөс, делегейде сураглыг кижилерин бирээ. Максим Монгушукунун бо хүндө 70 харны бозгазында келген. Оон амдыралынын эртен оруу, улут чогадыкчы аялы-биле халык таныжарга төгү-биле дөмөй болгаш солун, хай талаларлыг.

«Өг-бүленин хууда архиви дээр-де оларын ажал-амы-дыралынын төгүтү-дүр. Бүгү-дө сураглыг артистерин бажынында сатып-сатпалда хай-ныжыр, хай түлдүлүг дугайы тугаалайып олур бис. Максим Монгушукунун дөргө-дөргөтөгөр палкалар уштуп өккөлдү.

— Бичиш амдыралымыз-биле холбашкан «үжү» мында база бар ийи — дээр хууда архиви көргүзүп эгелде. Оон-биле кады ол бодууну таш болгаш элээди чылдары-нын дугайы база-ла чугаалай каал олур.

ЫРДА кирген Межегейнин ховуу дегем-даа, тараа-ла-даа оран. Шанда маңаа революция мурунунда ноя, дүжөмөт база бай, кожай кижилерин маңаа ач өгөрдөңгү аңда, яды-тургун хөлөк-терин, даштын хуа өртөндир

чип каан хөпөңнөр дег, чылдыр кара өгөри база өнөө берген тургулаан. Оларын бирээңге адыр дуюлут аял-бизин чок, келерге яды Салчак Монгушукунун чурттап чораан. Аар-берге амдыралдын, аарыг-ламчытын уруунда өг-бүлөгө төртүтүнгөн сес кыстын чангызы-даа элээди казы челир чурттаваан, а чеди дугайында ийиствэн (оол, кыс болган) уругураан чүгө чалгыс Муңзук арткан. Бичан оол элээди казы челип чораа-ла, оон авазы база мөңүп калган. Оон оорустарга хөлөкч амдырал аңаа кара кичи, дөңгү бооп чораан.

Тыялар: кичи үстүр, кичи өлөр! деп база-ла кичи-биле чугаалай чораан. Эске бүгү тыяа чонга шыкаш. Муңзукка база чонга үс келген. Санын белик сынырып аял, Улут-Хемин шапкын агымын өрү Россиядан кызыл шуурган халып келген. Ленин, Октябрь деп өндүр улут өсөт-беле казы хосталган, чаа амдыралдын эгези бозар-лап келген. Ол ченин хоочун амдыралын дүржүлгөй кижилерин дугайы-биле аял-Муңзук чаа амдыралды тургустурунга иделкейлиг киржил эгелде.

Анык оолдун амдыралы-га чээрби чылдарын төңтүр, үжөн чылдарын эгези эргил-деп үс болган. Бичан ол Тыянын аныктарынын революст эилеленин кечигүү, революст шеригин дайынчы апарган.

— Маңаа мээл амдыралыма дегем оруткун эгезин салган кичи ол үдө шериг

ниң үрер хөжүм салбырыны ууртуктуу Корвин чүвө, оон дузасы-биле муңзукка-даа, орус дымды комтур-даа, бичир-даа кылдыр өөренип алган мен — деп, Максим Монгушукунун сактып чугаалап турар.

Ол чылдар Тыяага аңгы демиселинин чиди, дүвүрээ-зиниң үзүн турган. Үжөн чылдын чазынында революстун нам, чазакка удуур феодал, теократ идегеттерин Хемик-ке, Өвүрге үймэни чылда шапкынга анык солдат Муңзук база иделкейлиг кирши-кин. Оон соода чылдарда, Муңзуктун политикти-даа, нити-даа база дайынчы-ла билин белидирин Москвага механик-танкист школазына үш чыл өргөнгөн ону чаа-чаа ажал-хөпөңнөр чалгынып-лап турган. Төрүн чөңгөч эл келген, шеригин бот-тынып-гыр уран чүүл бөлүмүн органи-застан, үрер хөжүмү азы-адыгга камельмейстер болуп ажылдап берген.

МАКСИМ Монгушукунун театры уран чүүлде чогадыкчы ажылы 1936 чылда Кызылдын катшышкан шко-лазына уран театр салбыры эргелескелдиги-биле эгелде. Бичан эл таланттыг дээр он кижиле бүгү Тыяага шиялп чыган турган.

— Оларын аразыга сура-гыл артистер Кара Намзатов-на Муңзук, Александр Лап-тан, Владимир Монгалын олардан аңгыда, каргыралдар Сорукту, ырлар Мадыр-оол, Чамеелээр Комбу, итидээр Кара-оол болгаш өскө-даа ки-жигер бар чүвө — дээр, ол шаанлык мурун бөлүк ки-

жилерин көргүстү. Оон соода чылдарда таланттыг өскө аныктар база немешкен. Сө-лүдө барып олар театрын артистерини өзү болу бер-ген.

Максим Монгушукунун ийи-чан оларын башкылап, учу-лашкан, шилерге ойноп эгел-ден. Эң-не баштай В. Көк-оолдун «Чалым-Хан» деп шияныгга Чалым ханын ролонга ойнаа. Оон соода ам барык-ла 46 чыл дүргүзү-н да Максим Муңзук театр сценанын барык-ла чүс ажыг аны-бүрү ролдарга ойнаа.

Оон артист мергежил-чүм ийи белидиринге дээр-ген чылдарын эгезинде Мак-сим чылдап чалалып келген баш-кы, режиссер И. Я. Исполнен-онна улут дузаны четтирген ол кезээде өөрүп четтирген ки-жи-биле бодол чоруур. Макс-им Монгушукунун шилерге ма-дыраларын иштик сатыш-сеткилин болгаш дашкык ову-р-хевяри амдыралдааы дег ойнаагы-биле көрүктүр-бел-гун ойнаагы согуурлалын бо-дунга чалал. Каян ол төлөтүп ову-р-хевирлиг ма-дыралга ойноп турда, көрүп олурарга шуут-ла бөлүлү ма-дыр болу бээр. «Дөңгүр-оол», «Дөңгүр-оол», «Орус кижилерге» капитан Сафоновту, «Анык гвардияга» чажыт болгаш өскө-даа шилерге ой-ноп турда, көргө бөлүлү-ла мындз мадырал кылдыр көстүп кээр-ле болгай.

Чамалы шилерге шияны-кин, өскөрдик кижилерин ролонга ойной бээр, ол бөлү-лүт дайын кылдыр көстүр, көрүктүрлерин өжөн-кылын халезин кээр. Оон ойнаагы «Ийи» деп шияла Кара-бевти, «Самбажыкта» Кызыл-най хүндү, «Диргетиникин-де» Төрүн чуртун эскерди-чи Фаюнини, «Боттанган күзүлде» Абган-Шырапты болгаш өскө-даа ролдарын аңг хамаарыштырып болур.

Оон хоочун эжи, Тыяа АССР-нин улустун артизи Николай Өлөй-оол мындаг бир таварылганы чугаалап ту-рар.

Бир катал Чөң-Хемчин-тин Чырагыга «Самбажыкта» школачыларга көргүзүп турган бис. Мен Самбажыкты ойнаа мен. Саттыныкы Кызыл-най хүндү (Муңзук) Самбажык үзүл бээр, бичкеген өлүрүр дээр оожум келет челип кээр чөр бар чүвө болгай. Караам үжү-биле бөдүл көрүп чыза-рымга залдан бир көрүктү борбак улут эриил-биле ка-гарда оон чанынга чыткан тазакка дегеш, ол ажыр-баан. Көрбөс силер бе артист ол ролду ойноп тура, көрүк-чүңү өжөн-кылын хайнык-тырып, ол хире бүүрүлүп ой-наа-дыр.

Максим Монгушукунун ты-ва театрын сценанын «Боюу-дүр кичи» деп шияга В. И. Ленинни ову-р-хевяри алар-дыг артист О. Д. Намзара-биле тургустанын чогадыкчы аялынын дээр хеври деп билип чоруур.

Сөөлү чылдарда артист анык-бүрү он үш кинолар-га тиргетир, оларын чам-дыктарына кол ролдарга ойнаа. Ылаңгы «Херенин чикени», «Сөөлү аңааш-кы», «Сегиржи алышкын», делегейге сурагжаан «Персу

Узала» болгаш өскө-даа кино-ларын аңаа хамаарыштырып болур. «Персу Узалага» ой-наа соода Японияга, ГФР-ге, Францияга аңг-чорук кы-лып, уран чүүлүн төлө-лек-чилери база журналистер, кө-рүктүр-биле кылган ужура-жышкыныры оон сатыш-сеткилине уттудурбас арт-кан.

Ол кинону барык-ла деле-гейин тозан үш чурттарына уттурген. 1975 чылда «Персу Узала» делегейин IX кино фестивалына алган медал, а 1976 чылда Америка кино академиянын Оскар деп ал-дын медал, шааналарын ал-ган.

Киноларга ойнаагы на-рын, берге сценалар база тур-гулар. Сөөлү ойнаагы «Сегиржи алышкынга» чаа-жыктырып каан бөрү-биле ху-режир чеге дык берге бол-ду. Ону режиссерун болгаш өскө-даа эш-өөрүн дузасы-биле ажып эртер боор чүвө-дир — деп, ол чугаалап турар.

Оон театр, кино уран, чүүл-дө чедишкенин база өскө-даа чогадыкчы аялы-нын Төрүн чурт бели-биле үнө-лүү. Ол РСФСР-нин, Тыяа АССР-нин улустун артизи, Тыяа АССР-нин Күрүнө ша-налыны лауреады, хөрөн ча-зактын дээр шааналы орден болгаш медалдар кастаан.

Коммунист, артист бо хүндө 70 харлаа-даа, ам-даа аныксыг хевээр, чога-ла

дыкчы аялынын чекте-нишкенин үсине, оон концерттерге каттырыл-гаш ырлар, коммюнттер ырлары таварылга өвөс. Оларда мындаг оуруглар бар:

Көрүңүккө көрүңөш чор, Көрүңөш бажым аңгы-ыр. Ылаңла-даа оолдар чангыт Ылаң чөлө орта мен бе? Элеп болган өвөсө дээр Эмчилерге база чордум, — Чүрүң ам-даа анык дээр

Чүгө-ле ийик алышкынар-дыр. С. ШОВГУ, журналист.



ЧУРУКТАРДА: РСФСР-ниң болгаш Тыяа АССР-ниң улус-туу артизи Максим Муңзуктун ойноп турары — «Персу Узала» деп кинода база улаас үчү эгелээр «Сегиржи алышкын» деп чаа кинода кадрлар.



КАМНЫГ БОЛБУШАН

Бичиш димиттин үеисте амдыралдын хүн бүрүдө өскөрдик кижилерин-биле кады чаа-чаа өскөрдик дил кур-лаырында тыттып кээр ту-рары чөптү. Эрте-техника, космос болгаш культурага ха-маарышкан, чогуур үеисте оонагай турган өскө бо хү-нерде өскө-даа хүн бүрүдө ажылдап турар өскөрдик-биле дөмөй апарган.

Мындагы сөөлү бир-ийи чылда тыттып келген неол-гизмдерин бирээ — хавы-дак. Ук өскө бүрүгү чилин школа ажылчыларында дин-наш, тыяа дил башкы ки-жи болганда ону өскөрдик, демделейн базар арга чок болдум. Амгы үеде ол сөс ре-спубликада тарай берген, чон ону билдир апарган. Харын-даа чамалык орус кижилер бичи «хавыдак» деп чортулар-дыр. Хавыдак — күсүк, кышкы соок

үеде чыжыргана кактар хе-рексел. Сөстүн алыс дашы «хавы» (чүктөп алыр, астып алыр хав хевирлиг дээр ут-калыг) деп сөстөн укталган. Хавыдакты хевир төгөрүк азы чартык ай шыкаш-даа болур. Тускай калбак баг-биле быжылгаш, моюнга астып, а бир эрини бел-кежикте курга баглап алыр. Чыжыргана шы-каш эм катты ажап алы-рынга ол үчүгү элтип, оод сывын сыв, үрөсөс. Чамалы кижилер хавыдакты дүңгү бок изырылмас кылдыр бичи, пашаарш дөмүр четилер-биле база эптешир дээрлп ап ту-рарлар.

Хавыдак чыжыргана-биле туаш холбашкан, мындагы хавыдак дугайында бичиш ту-ра, чыжыргана сывын камна-рын сагындарып барбас ар-гажок, чүгө дөс эм кадымыс чылдын-на оон сывын үрөс ту-рарында база бодууну чөм-чөм аарында улам эвээрлп бар чылдар болгай. Чыжыргана-нын дөс санын көөлдөп, дүңгүрү улгаттырар, ону камнаар, калгалар таласы-биле ажылда ишт ажал-агы-лар чорудуп турары кончут шын. Харын ол ажылда ам-даа күштөлдөп, эртемин чедишкенин-биле холбаш-тырып болгу дег. Хавыдакты элтин, бичиын ам-даа бол-базырадып болгай-ла.

телевидение

СЕНТЯБРЬ 15-ТЕ БИРГИ ПРОГРАММА МОСКВАДАН

8.00 — «Уе». Информастыг программа. 8.40 — Эртеги гимнастика. 8.55 — «Чөр чөлө-дан кижиге». Уран-челет фильм. 10.25 — «Бичигир-лаа бол», бугурунч эвөс. 11.25 — «Телемелээр». 11.30 — 11.45 — «Часар». 11.45 — «Телемелээр». 14.30 — «Беш чыл — кичи бүрүчү-дө». «Чүңү таран сен, ону ажап алыр сен». Документал-дыг телефильмин баштайгы

үндүргөзү. 15.20 — Совет чу-рула уран чүүлде төөгү-революстун тема. 15.50 — «Гор-ностер, харылаар!» 16.35 — «Улустун аялгалары». 16.45 — М. Токитын шүдүлгелери. Тарту-түтүгөн хүндөк бээр 70 чылдыг. 17.20 — Мультифильм: «Балчык чөөрттү». «Хен-зиг тоолдар». 17.45 — Футболд УЭФА-нын кубугу бээр. «Спартак» (Москва) — «Арсенал» (Англия). Часар үеи-нде — Бөгү делегейде деп ин-формастыг үндүргөз. 19.30 — «Айтырлар — дилээшкенин — шийтирлер». Дамчылыгы политикти хайгааракчы Л. А. Вознесенский чорудар. 21.00 — «Уе». Информастыг программа. 21.30 — «Аныктар аз-рестери». 22.25 — Бөгүн деле-гейде. 22.40 — Камералык «Ба-рейко» деп ансамблдин кон-церти.

номиналды. 13.05 — «Федор Трофимович болгаш» өскөрдик-даа. 4-кү дөмчүлгө. 13.35 — «Астрономия». 10-гу класс. Астрономияны кол-кол арга-лары. 14.05 — «Уе». Информастыг программа. 14.35 — Генетикти инженерия. 15.05 — Орус чугаа. 15.35 — 18.30 — Часар.

КЫЗЫЛДАН
18.30 — Телемелээр. 18.45 — «Беломорск». Документал-дыг фильм. 18.55 — «Азия тө-вү». Информастыг-публицист программа. 19.25 — «Артист болгаш үе». РСФСР-нин улус-туу артизи М. Муңзуктун тарту-түтүгөн хүндөк бээр 70 чылдыг. Дамчылыг. 19.55 — Часарлар.

МОСКВАДАН
20.00 — «Тамчытыг удунар, чаштар!» «Простоквашинода дашталыг». Мультифильм. 20.15 — «Ону кылыш кылдар силер». 21.00 — «Уе». Информастыг программа. 21.30 — «Доозулган китеп». Уран-челет телефильм. Н. Зелевский кылыш «Бистер улут апар-ныкта» деп тоожуну бугу-гаар тургустан. 1-ги серия.

Редактор В. С. ШАРАВИН.

АГААР

Бөгүн республикага агаар-нын температурасы 0-5 градус чылг, чамалык райо-нарда 0-5 градус соор. Хүн-

дөс агаарын температурасы 16-21 градус, чамалык райо-нарда 6-11 градус чылгыр.

КИНО

СЕНТЯБРЬ 15-ТЕ
«НАВЫРАЛ»: «Ярослав Мудрый» 9.30, 12.30, 15.10, 20.00

«ПОНЕВ»: «Космоста ады-жыгыш» 9.30, 11.00, 12.30, «Су-незия» 15.00, 17.00, 19.00, 21.00

«ВОСТОК»: «Кызыл ар-жыла» 15.00, 16.50, 18.50, 20.30

Чамгы № 1884.

СОЛҮН НЕДЕЛЯДА 6 КАТАП УНЕР

Эвилелдешкен

республикалардан

РСФСР: ыраажыларлыг суур

Приморьеде Бугу-Фадеево суурда фольклор ансамблини ады «Ромашка». Ол хову бригадаларынын күнчөгү аалчыны. Оон кечигүнери херек апарган-да күсүк дүжүтү-даа ажажык, оон-тоглааында көргүзүп чоруур.

Бо коллективте Мария Семёновна Мудрак тургус-кан. Приморьеде Украина-дан келген, кээдө суурун чараш бодулаага, байлак көрүлгө болгаш өтүк ырыларга, сөздөлдөп таарыма берген. Ансамбл-дин кечигүнери аңгы-аңгы назмалы кижилер. Чы-жээ, Матрёна Прохорова Васильева он уругуларынын иези, оон уругуларынын аяк-төдү белин он беш четкен. Хүндүдүг болгаш өргөм кырган ыраажыга ам-даа мыак болуп артыш-таан. Сохкозуну хоочуну Наталья Леонтьевна Пасе-ля хорга баштай боду ки-жиге турган, оон соода ашаан, келинши база ыры-же хаара түдүп алган.

Коллективтин реперту-ары кижикчилеринин бот-тарынын ыраажыдан тур-густунган. Суурун бажын бүрүз салгалда салгал дамчып келген мыак ыры-ларын.

КАЗАХСТАН:

бойдус болгаш кичи

Семипалатинск областын анык натуралистер ста-циясы «Кызыл дөңгө» бичиктигнен те-чүманыч ховар хеври ийи айлыг черик аныкын тур тур-даа боду берген. Чаш аңгы-аңгыш апшыр инспек-тору Ф. Чалмыс Тарбагатай-нын калдыр ооразында тып эгелдеген. Чаш аңг-пизден аскаш, холчок арып-дорукчан болган, ың-чапаш күт-кышча чин бо-дур чаксан. Ам ол сөши бичиктиг келген. Азыра турган черик анык анык натуралистер өөрү-чү аразына улаас са-лым издүрүтүлөр Анык натуралистерин бо ста-циясы — Назакстанда ста-циячыларын эл унут динг буузуларынын бирээ. Ында ай-мелчин, күштү чөөрби аяк хевирлер анык натуралистер өсү-рүп, ажаа турар. Дин-пер, койгунар, черпакал-дар, чараа-чеченер болгаш дуураалар станицыны таары-на берген. Школачылар динг аманаттарын эрте-менерин сүмөш-биле хайгаарал турар.

КОЖАЛАРЫМ

Чангыс суур, кудумчу аа-йы-биле, бажынын катта-рынын аялы-биле дээр ка-дыг-даа кожаалар турар. Эки-багы араажып чугаалайыр, өөрүшкү-манайында деге үдөжир болгай. Жи-найыра-дыг, бир деминг, чазык-чаа-гай, хүндүлөөчө-каандыг кы-жалар турбас дээр. Мен ма-ңаа каймы-даа ажалдакчы мээс сеткилге кончуг-ла таарышкан, найырадыг өг-бүсөңгү дугайында каш сөс өскөксөн мен.

Найысылаа Кызылдың беш-ки микрорайонунда Кеңа-оол кудумчууда чурттап турар бис. Кожаларымын Зи-наида Шогулова, Севэн Кыргысевич Надмалар дээр. Оларын аяк-төдүгү төлө-тиг, бөдүүн, чазык, кижиктү мөзү-шынарын бот-хууда сес-кил ханымын-биле көөрдүр мен.

Улут кыстары Роза биле Узак школына доосулапкан. Бирини ажалды, өскөн эр-тем-биле чели амыр-биле Ленинградта өөренип турар. Огу Саян ону класта, хей-мөкш Оксана аалды өө-рөнип турар. Каймы-даа ажалдакчы, ооразин арта баш-кы улус аяк-төдү эки ки-жиктишпей калчаар дигири чадаас. Уругуларын төлөтүп хамаатылар кылдыр кижил-дери ады-не бурунчу хүндү-лүг хүлээлгөн дээр кыма-даа билидир. Ынчаа-даа чамалыкта ону биле-тура-ла тоомча чок бээр таварыл-ганы чок деп бобас.

Севэннер уругуларына бүгү тала-биле үлөсөргө кире-дир. Боттарыны эки үлөсөри-биле уругуларын төлөтүп кижил-диш турарлар. Олар бичик найырадыг, чангыс өң-сет-килди, бот-боттары хүндү-лөжип чоруур. Чараш аяк-чачыга, биче сеткилдиг болу-рунга, белик культурут кор-рукка, спортка халдыкшыл-дыг кылдыр уругулар өө-рө-

дип, чаңчыктырып турараар. Уругуларын ачаа Севэн Кыргысевич күш-культура болгаш спортка халдыкшыл-дыг. Ол боду ажалдаар, бо-лейбол ойнаар, Огу, Саян бо-ла ажалдаар, волейболдаар. Узак теннисээр, чүгүрүк, кашпалай, баскетболдаарыга сонуургадыг. Өг-бүлө шупту күш-культурага халдыкшыл-дыг. Оларын эртемин-не су-ла шимчээшкенин кылып, маңаажып турар кичи бо-ла эскерер.

Уругулар күш-ажылга ынак, ону хүндүлөп билдир. Уран-шөвөр кылгалар артып, даа-ран турда мырыңай магалы. Шөвөр холдарын кылган ажалдары маңаа-дээрден дудак чок.

Уругулар ады-незден ки-жизидилгелер сорукту челип алган. Оларын сатыш-сетки-лин ээлдек, чымчаа, мөзү-лү-ле кончуг. Ол бүгү ала-незден салаттыганын. Уругу-ларын авазы Зинаида Надм-ааге кластаар бажымынга 25 чыл ажыр ажылдап турар. Уругулар-биле ажылдын хымн ылап тыткан мурунчы баш-кы.

Бистер ады-незер уругулары-ны төлөтүлгөр оолдун дээр чүгө эки үлөсөргө-чиктеги аяк-төдүгүсө көргүзөр ужурут бис. Олар бистен өө-ренилдер. Өг-бүлөгө бичик-биле үндөсөлтүлгөн салды-ган үрөзүн эки өсөр. Амды-ралдын оруктарына ук өүм-нөринин бозу-чоругу-биле маңаажырга дулаалар ужу-дук чүүлдер хей. Школазы, башкылары, пионер, комсомол, организациалар, догандыр турар амдырал. хей-нигги база улут салдарын чедирин турар. Ынчаа-даа өг-бүлө кижизидилгенин он күштүг дөңгөш чөпөс болуп турарын база катан ошалап ай-тыскадым.

С. МОНГУШ, хоочун башкы.

ВИТАМИННЕР

төтсөз. Витаминер чөтсө-зөргө бүдүмдөргө эргилдир-үрелер, ажалдаар шияаан баксыраар, туруучал апар, нерви системасы баксыраар болгаш өскө-даа аарыгаш байдалды бодулар. Кижини витаминнерге херөгелди чыл-дыг үстөлдөп, организмни байдалында, ажалынын бол-гаш амдыралынын байла-дында хамаарып.

Үстөлдөп болгаш ма-дык аш-чөмөрилерде туруу турар витаминер витамин-тер үр-түңүлгөдү. хооудуң, Чыкээ, салат диник. Огуен, согуна, помидор олардан кыл-дан салатта витаминер кел-ден. Аскорбининг кислота дээр витамин С болур. Ол организмни ажал-чоруду-ла-мыга кончуг чугула бүдүм. Ук бүдүмөт бүгү бекеттары болгаш колгоонерини тургу-зааныга онза киркистелет.

Витаминер ферменттер-ниң составында бар. Олар

гормоннары тургустушаан, белоктуг, углеводуг, үстүг болгаш дүстүг сугат эргилдир-лөргө салдырар. Ол мышаи организмни өздөздөгө бол-гаш сайыралында, нервиин ажал-чорудуламыга база өскө-даа функцияларын күөсө-диринге ужу-дузалыг. Нервиин пат турушканында кижиниң ханынын холостерин угалдыр болгаш В₁, В₂, В₆ витаминер чоорту ээ-зээр. Аскорбининг кислотаы ойугаага болгаш хай ба-зымшыны угалдыр аары-ларга амылалар. Ийи-шөй-дү аарыларын ээзиринге витаминер улут ужу-ду-залыг. А витамининин өскө-дөри хырылгын ажалдаары-га таарымчалыг байдалды тургузар. Аарыг кижилерге витаминер хей негеттиг. Ылаңгы хырыл, шөйүдүл-дө ойугааппаан, куду олур-тур апарган кижилер түскай динетте турар. Ийи-шөйүдү

аарыларын ээзиринге ас-корбининг болгаш никотининг кислотаар, В₁ (тиамин) бол-гаш РР витаминер өргөжөк чугула.

Витаминерин бүүрөктөр, тымыш органынын болгаш халдырады аарыларга база нерви аарыларын ээзиринге херөгелээр. Чамалдык кыс уругуларын арынга болгаш холдарына сору тыткып көр. Чүңү калчары? Чыкээ, ке-жи нарталып, аңгы кызыл сору тыткып көр. Кыс уругу-лар ону хажыра дээр аял-ларын аарыларча чок чүүлдерин ажалдай бээр. Аш-чөмө-де ни-тамын А чөтсөзөгө көш кургаар болгаш карталыр алаар. Витамин В чөтсөзөгө баш дүгү агарып эгелээр, дүжир көүдөр. Көш аары-ларын ээзиринге РР ви-таминерин амылалар.

Эрте бижар ногааларда ви-таминер байлак. Чыкээ, эр-те бижар капустада С вита-

мин 65 мг туруп турар. Сөөлү чылдарда капустада, свекла-да «дү» деп чаа витамин ты-ылган. Ону ийи-шөйүдү-лүң, хырылгын ойугаан аары-ларынга амылалар. Вита-мин С капустада, лимонда, апельсинде, ийи-кулаанда, кивида, чөтөсө-катта, ка-линыда, малинда, ук-линыда, хренде, со